

Dehnung für Flanke, Rücken und Oberschenkel faszie

Falls sie Zweifel haben, ob die Übung für sie geeignet ist, fragen sie Ihre/n Ärztin/Arzt.



1. Aufrecht stehend mit linker Hand festhalten zur Sicherung (z.B. am Ansatz einer Türklinke)



2. Rechten Fuß über den linken übersetzen, Beine gestreckt lassen



3. Rechten Arm bogenförmig über den Kopf heben (wie eine Ballerina)



4. Oberkörper seitlich nach links neigen bis deutliche Spannung in der rechten Körperseite zu fühlen ist. Dann tief einatmen und beim ausatmen noch etwas weiter nach links lehnen. Dabei nicht wippen, sondern eine konstante Spannung halten. Atmungszyklus drei Mal wiederholen.



5. Wenn zur linken Seite kein weiterer Bewegungsgewinn mit der Ein- und Ausatmung zu erzielen ist, von bisher streng seitlich nun nach schräg vorne lehnen (ca. 45°). Auch dort 3 Atemzyklen verbleiben und bei jeder Ausatmung die Dehnung vertiefen.



6. Abschließend aufrichten und die Beine zurücksetzen in die Ausgangsstellung. Dann bitte umdrehen, sich mit der rechten Hand festhalten und Vorgang für die andere Körperseite wiederholen.